Comprendre les RPS, agir sur la QVT et prévenir le bore-out

OBJECTIFS

- Identifier les différents Risques Psychosociaux (RPS) et en comprendre les origines, les manifestations et les conséquences sur les individus et les collectifs de travail.
- Comprendre les enjeux de la Qualité de Vie au Travail (QVT) et intégrer ses dimensions dans leur posture managériale.
- Détecter les signaux faibles de mal-être au sein de leur équipe, notamment ceux liés au bore-out.
- Adopter une posture de vigilance et de soutien, en intégrant des actions simples et concrètes dans leur pratique de management au quotidien.
- Contribuer à la mise en place d'une démarche de prévention des RPS, tant individuelle que collective, en lien avec les ressources internes de l'entreprise (RH, préventeurs, CSE…).

PROGRAMME DE LA FORMATION

RPS & Qualité de Vie au Travail (QVT)

- Introduction et objectifs
  - Accueil interactif : tour de table rapide
  - Quiz « Vrai ou faux » sur les RPS pour activer les représentations
  - Présentation des enjeux de la journée : connaître – comprendre – agir

- Comprendre les RPS
  - Définition des Risques Psychosociaux
  - Stress chronique
  - Harcèlement moral et sexuel
  - Violences internes / externes
  - Épuisement professionnel (burn-out)
  - Ennui et perte de sens (bore-out, brown-out)
- Origines des RPS
- Conséquences des RPS

Activité : Identification collective des sources de RPS dans leur propre environnement professionnel

QVT : Un levier stratégique

- Définir la Qualité de Vie au Travail
  - Les 6 grandes dimensions de la QVT (ANACT) : contenu du travail, santé au travail, compétences, égalité, relations sociales, management participatif

- Actions concrètes pour les managers

- Donner du sens
- Organiser des feedbacks réguliers
- Favoriser l'autonomie et la reconnaissance
- Repérer les signaux faibles de mal-être

Atelier pratique : Chaque manager définit 1 action simple à tester dans son équipe pour améliorer la QVT

Zoom sur le Bore-Out

- Définition précise du Bore-Out
  - Sous-charge de travail (quantitative et qualitative)
  - Missions inutiles ou peu valorisantes
  - Ennui profond et sentiment d'inutilité

- Différences avec Brown-Out et Burn-Out

- Les profils à risque

- Reconnaître et Agir

- Signes avant-coureurs
  - Baisse d'initiative, fatigue, isolement, absentéisme masqué

- Que faire en tant que manager ?

- Plan de prévention individuel et collectif

En résumé

- Une matinée pour cadrer et sensibiliser sur les risques globaux et la QVT.
- Une après-midi pour aller en profondeur sur le bore-out avec outils, simulations, actions concrètes.
- Un programme opérationnel, engageant et structuré pour l'action.

MÉTHODES MOBILISÉES

Tout au long de ce parcours nous aurons recours à une pédagogie active, construite à partir d'une alternance d'exposés illustrés de l'expérience de l'intervenant, de mises en situation concrètes analysées et commentées, d'études de cas voire d'entrainements suivant les objectifs précis retenus.

Le rôle de notre intervenant est de rendre les participants acteurs de leur formation, grâce à l'utilisation d'outils variés et efficaces, centrés autour du contexte propre des stagiaires.

Dans une recherche de qualité, nous avons sélectionné un intervenant, qui en plus de sa parfaite maîtrise du sujet, saura faire preuve d'une approche pédagogique ludique, ainsi que d'un dynamisme communicatif.

CP Formation

PUBLIC

- Entreprise

DURÉE

1 jour

POURQUOI SE FORMER ?

L'évolution du monde du travail génère de nouveaux défis pour l'encadrement : télétravail, charge mentale, perte de sens, isolement professionnel. Les managers sont en première ligne pour détecter les signaux faibles de mal-être et prévenir les risques psychosociaux. Cette formation vous donne les clés pour créer un environnement de travail sain et identifier les situations à risque, notamment le bore-out, phénomène émergent encore méconnu.

PRÉREQUIS

Aucun prérequis n'est nécessaire.

MODALITÉS DU PARCOURS

- Formation dispensée en présentiel / Distanciel (visio) / E-learning / Blended Learning
- Les délais d'accès à la formation sont estimés à 15 jours
- CP Formation est accessible au PSH. Plus d'informations sur notre site : cp-formation.com/accessibilite-pmr/

POURQUOI CHOISIR CP FORMATION ?

CP Formation, c'est avant tout une équipe de passionnés par la formation, qui a décidé de se réunir autour d'une philosophie commune : La formation qui s'adapte à vos besoins.

Notre objectif est de vous accompagner dans toutes les étapes de votre projet :

- *Avant la formation* : dans le choix de vos formations, la gestion administrative et la recherche des solutions de financements.
- *Pendant la formation* : dans la personnalisation de l'approche et l'adaptation à votre contexte, conjointement avec notre intervenant(e).
- *Après la formation* : dans le suivi de votre satisfaction.

Pour tous renseignements, contactez nous :
03.87.37.97.77
contact@cp-formation.com